

# 冬季 初心者 テニス教室

土曜日 13:00~15:00

2026年〔令和8年〕(全8回)

1月10日, 17日, 24日, 31日

2月 7日, 14日, 21日, 28日

【予備日: 3月7日, 14日】

## 技術度合い



裏面にテニス教室一覧を掲載しておりますので、  
【技術度合い】等をご確認いただき、  
**ご自身の水準にあった教室**にお申し込み頂きますようお願いいたします。

【場 所】駒場体育館 庭球場(全面使用)

【対 象】※①②はどちらか一つしか選べません!

①18歳以上未経験・初心者

②18歳以上経験者・初級者

③小学4~6年生・初心者

【定 員】①18歳以上未経験・初心者: 24名 ②18歳以上経験者・初級者: 16名 ③小学生: 12名

【費 用】4,000円

【持ち物】運動しやすい服装、テニスシューズ、テニスラケット(無料貸出有り)

【講 師】目黒区テニス協会

## 申込方法

- ①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)
- ②目黒区ホームページ(※QRコード有)
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※お預かりした個人情報(教室の連絡や出欠確認(実施・運営に必要な範囲内))で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。

当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード

①②一般



QRコード

③小学生



**申込期間: 11月15日(土)~12月10日(水) 必着!**

お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 目黒区立駒場体育館 ☎03-3485-7761

冬季 初心者テニス教室 参加申込書

受付日: / 締切日: 12/10

※①②はどちらか一つしか選べません

受付No.

担当:

☐ ①18歳以上  
(未経験者・初心者) ☐ ②18歳以上  
(経験者・初級者) ☐ 小学4~6年

フリガナ	年 齢	学 年
名 前	歳	小学 年生
住 所 〒	目黒区	
電 話	FAX番号	

【在勤・在学(小学生のみ)の場合は名称・所在地】

令和  
7年

# 技術度合い別

# テニス教室予定一覧表

(初心者/未経験者★)

※募集開始日、開催スケジュールなどは変更になる場合があります。  
区報、目黒区ホームページ等でご確認ください。

初心者テニス教室 (春・秋・冬)		春：4月～ 秋：10月～ 冬：1月～	①一般基礎（24名） 未経験者・初心者18歳以上 ②一般応用（16名） 初級者・18歳以上 ③小学生初心者（12名） 未経験者・初心者小学4～6年生	①ラケット慣れから打ち方の説明まで、 基礎から丁寧に指導します。 ②ストローク、ボレー、スマッシュ、サー ビスなど総合的な技術向上を図ります。 ③ラケット慣れから基本動作を学び、みん なで楽しくテニスに触れ合しましょう。
ワンポイントレッスン		夏：6月 冬：12月 春：3月	①初心者から・18歳以上（40名） ②初心者から・小学3～6年生 (12名)	個々に合わせたワンポイントの指導に加 え、レベルに応じた技術の向上を図ります。
60歳からはじめる テニス教室		春：4月～ 秋：10月～	未経験者・初心者60歳以上 (10名)	クラスのレベルに合わせた指導で、基本 動作の習得を図ります。
あつまれ！ テニス初心者！		4月	未経験者・初心者18歳以上（40名） 未経験者・初心者小学3～6年生 (12名)	初めての方も一から丁寧に指導します。 お試しでテニスをやってみたい方におス メです。
キッズテニス教室①② 【体育室で実施】		7月～	①小学1年生（18名） ②小学2・3年生（18名）	こども用のボールを使用し、ボール遊びか らラケット慣れまで、誰でも参加できます。
テ ニ ス ク リ ニ ック	[ジュニア テニスレッスン]	11月	初心者から・小学3～6年生（30名）	それぞれのレベルに合わせた内容で練習を 行い、基本動作の習得を行います。
	[親子で楽しむ 簡単テニス]	11月	4歳～小学2年生とその保護者 (10組20名)	親子で楽しくボール遊び、キャッチボール、 ラケットを使った簡単なゲームを行います。
ジュニアクリニック		3月	初心者から・小学3～6年生（30名）	レベルに合わせた内容で練習を行い、みん なで楽しくテニスをしましょう。

(初級～初中級★★～★★★)

初級者 ダブルスレッスン		春：4月～ 秋：10月～	初級者18歳以上（12名）	ダブルスゲームの基礎から技術向上の ための動きを学びます。
テ ニ ス ク リ ニ ック	[ダブルスゲーム を楽しもう]	11月	①男性 初級者 ②女性 (各15名) ③60歳以上	技術習得に加え、ゲームに必要な知識、 技術をアドバイスします。
	[苦手克服レッスン]	11月	初級者18歳以上（48名）	自分の苦手な動作を克服し、技術の習得、 向上を図ります。

(中級★★★★)

レディース ダブルスレッスン		夏：5月～ 冬：1月～	ゲームのできる18歳以上（14名）	ダブルスゲームの技術向上、レベルアップ を目的とし、ゲームに役立つ技術を身につ けます。
ダブルス ステップアップレッスン		夏：5月～ 冬：1月～	ゲームのできる18歳以上（14名）	ダブルスゲームのスキルアップの為、 総合的な技術向上を図ります。

## 大会

レディース ダブルス大会	6月	目黒区在住・在勤の女性ペア	予選リーグ戦、本選各位トーナメントで、 楽しく試合を行います。まだ試合に出場し たことがない方、経験を積みたい方、是非 ご参加ください。
ミックスダブルス 駒場杯	8月	目黒区在住・在勤の男女ペア	
レディースダブルスチームカップ	3月	目黒区在住・在勤の女性チーム	